



## 兒童與災難

### 災難和創傷

在經歷災難之後——無論是洪水、地震、火災或人類造成的事件，兒童可能以令人難以理解的方式作出反應。即使兒童身體上沒有受到傷害，情緒上的反應可能很強。他們可能變得很粘人、易怒或冷漠。雖然他們年齡小，似乎不明白發生了什麼事情，他們也像成年人一樣受到影響。成年人的恐懼和焦慮以很多方式被傳遞給兒童。這種體驗兒童感到更加難以應對，因為他們不理解災難與造成的變化起伏之間的聯繫。我們需要安撫他們，一切都好。

災難之後兒童的反應有一個很大的『正常』範圍，大部分都可由家長、托兒機構和學校通過增加支持來解決。有時也許大家的努力都無法奏效，而需要專業人員的干預。早期干預可能幫助兒童避免更嚴重的問題。

### 給家長的訊息

在災難之後提供安撫的一些方法為：

- 努力保持鎮定。
- 記得看電視和聽電臺產生的效果和焦慮。在孩子面前儘量避免電視/電臺/成年人之間的交談。
- 額外花時間接近您的孩子。
- 盡可能誠實和簡要地回答所有的問題。準備好一次又一次回答相同的問題。孩子需要多次安撫來克服恐懼。
- 在睡前額外花時間跟孩子在一起，睡前是給人安慰和令人放鬆的時間，說話、讀書或低聲唱歌。
- 送孩子到托兒機構時多花些時間，他們可能害怕您不會回來。
- 努力儘快回到常規，重建正常和安全的感覺。

- 不要向他們保證不會再有一次災難，而是鼓勵孩子談論他們的恐懼以及在災難發生時可以幫到什麼。告訴他們，您將盡一切努力確保他們的安全。
- 如果您的孩子無法克服，要耐心和理解。
- 不要威脅。如果您說『你要是不聽話，地震的時候就會被吞進去』，只會增加恐懼，不會幫助孩子改變行為。
- 想一想您和您的孩子可以如何幫助。如果能夠有所幫助，孩子可以更快地重建安全感。
- 與孩子的教師或托兒服務提供者分享您的擔憂。考慮取得專門幫助災難受害者的專業人士的服務。

### 給托兒服務提供者的訊息

您可以幫助家長理解兒童的行為和情緒反應，成為家長的支持和資源。理解家長在災難中與孩子分離的感受。家長早上送孩子上學時，家長、孩子和您額外花些時間在一起，可以有所幫助。召開一次集體會議，安撫家長，討論對孩子反應的對應，並檢討您的應急計劃，可以幫助所有人感到更安全。

幫助孩子們應對，讓他們重演災難帶來的感受，討論他們的恐懼以便克服恐懼。講一講害怕的感受，演示下一次災難來襲時您將做什麼。因為兒童認為世界圍著他們轉，可能需要向他們確認，災難不是他們引起的。

如果下一頁列出的任何行為在災難後延續兩到四個星期，考慮介紹家長接受專業人員的幫助。失去家人或朋友、以及受到身體傷害或感到處於生命危險中的兒童，有情緒障礙的特別風險。之前經歷過災難或家庭危機的兒童也可能更難應對。

## 災難後兒童的典型反應

### 年齡 1 至 5 的兒童

本年齡組的兒童最容易受到常規活動變化和環境擾亂的影響。他們依賴從家人那裡得到安慰，他們受到家人反應的影響可能與受到災難本身的影響一樣多。著重于重建給人撫慰的常規活動，提供言語和非言語感情表達的機會，讓兒童安心。

退行性反應	情緒/行為反應	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尿床</li> <li>• 吮大拇指</li> <li>• 害怕黑暗</li> <li>• 害怕動物</li> <li>• 害怕『怪物』</li> <li>• 害怕陌生人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 緊張</li> <li>• 易怒</li> <li>• 不合作</li> <li>• 多動</li> <li>• 行為抽動</li> <li>• 語言障礙</li> <li>• 與父母分離的焦慮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 注意力持續時間縮短</li> <li>• 進攻性行為</li> <li>• 災難體驗的誇張或扭曲</li> <li>• 不斷重複談論災難體驗</li> <li>• 行為問題的誇張</li> </ul>
生理反應	如何幫助	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 無胃口</li> <li>• 過量進食</li> <li>• 消化不良</li> <li>• 嘔吐</li> <li>• 大便或小便問題</li> <li>• 睡眠障礙和噩夢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 給予額外的言語安撫和足夠的身體安慰。</li> <li>• 提供令人安慰的睡前常規。</li> <li>• 臨時讓孩子在父母房間睡覺。</li> <li>• 鼓勵通過玩耍活動表達情緒，例如畫畫、戲劇表演或講關於災難的故事。</li> <li>• 儘快回歸正常活動。</li> </ul>	

### 年齡 5 至 11 的兒童

退行性行為在本年齡組特別常見。兒童可能變得更退縮或更具進攻性。他們可能特別受到失去珍貴物品或寵物的影響。鼓勵體驗的言語表達和動作表演。雖然常規活動可能暫時放鬆，目標仍然是儘快恢復正常活動。

退行性反應	情緒/行為反應	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 增加與弟妹的爭搶行為</li> <li>• 過於黏人</li> <li>• 哭泣或抽泣</li> <li>• 要他人餵食或幫助穿衣</li> <li>• 拾起以前放棄的習慣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 害怕上學</li> <li>• 避開玩耍群體和朋友</li> <li>• 避開家人</li> <li>• 易怒</li> <li>• 不合作</li> <li>• 害怕風雨等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不能集中，學習成績下降</li> <li>• 進攻性行為</li> <li>• 反復談論他們的體驗</li> <li>• 因喪失而傷心</li> <li>• 對危機或環境改變過度反應</li> </ul>
生理反應	如何幫助	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 頭痛</li> <li>• 抱怨視覺或聽覺問題</li> <li>• 持續瘙癢和抓癢</li> <li>• 噁心</li> <li>• 睡眠障礙、噩夢、夜間驚醒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 給予額外的言語安撫和足夠的身體安慰。</li> <li>• 輕柔但堅決地要求孩子承擔比弟/妹更多的責任；積極強調與年齡相符的行為。</li> <li>• 減少要求孩子在學校學習和在家做家務都很出色的壓力。</li> <li>• 讓孩子放心，他們的能力會回來的。</li> <li>• 給予不難做到的家務任務和責任。</li> <li>• 鼓勵身體活動。</li> <li>• 鼓勵關於災難的想法和感覺的言語和書面表達；鼓勵孩子為失去的寵物或玩具感到哀傷。</li> <li>• 安排與成年人和同學的玩耍時間段。</li> </ul>	

